

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lompat, lari, dan lempar (Eddy Purnomo, 2007:1). Bila dilihat dari arti atau istilah “Atletik” berasal dari bahasa Yunani yaitu *Atlon* atau *Athlum* yang berarti lomba/perlombaan atau pertandingan. Amerika dan sebagian di Eropa dan Asia sering memakai istilah/kata dengan *Track and Field* dan negara Jerman memakai kata *leicht atletik* dan negara belanda memakai istilah *athletiek*. Sedangkan menurut Yoyo Bahagia, dkk (2000: 1), Atletik merupakan salah satu pelajaran Pendidikan Jasmani yang wajib diberikan kepada siswa dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP), Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA). Sedangkan, bagi mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan merupakan mata kuliah yang wajib harus diambil.

Atletik merupakan cabang olahraga yang tertua dan juga merupakan induk atau ibu dari semua cabang olahraga. Atletik sudah sejak zaman dulu secara tidak langsung dan disadari telah dilakukan orang seperti: berjalan, berlari, melompat, melempar tombak untuk berburu, ini semua telah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Yoyo Bahagia, Ucup Y, Adang S (2000: 9-10), nomor-nomor atletik yang diperlombakan dibagi ke dalam 4 kelompok yaitu:

- a. Nomor jalan, yang terdiri dari jarak: 5 km, 10 km, 20 km, dan 50 km
- b. Nomor lari, yang terdiri dari:
  - 1) Lari jarak pendek (*sprint*): 100, 200, dan 400 m.
  - 2) Lari jarak menengah (*middle distance*): 800, dan 1500 m.
  - 3) Lari jarak jauh (*long distance*): 3000, 5000, dan 10.000 m.
  - 4) Lari marathon: 42.195 km.
  - 5) Lari khusus: lari gawang 100 m, 110 m, dan 400 m dan lari halang rintang 3000 m.
  - 6) Lari estafet: 4x100 m, dan 4x400 m.
- c. Nomor Lompat: lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi, dan lompat galah.
- d. Nomor lempar: lempar lembing, lempar cakram, lempar martil, dan tolak peluru

Lari jarak pendek merupakan lari yang menggunakan tenaga semaksimal mungkin atau berlari secepat-cepatnya dalam jarak 100 meter sampai dengan 400 meter. Untuk dapat menghasilkan kecepatan yang maksimal seseorang dalam menjalankan aktivitas atau gerak olahraga tergantung empat hal, yaitu 1) fungsi organ tubuh (jantung, paru-paru, syaraf, otot, dan panca indra); 2) kemampuan dasar gerak tubuh atau kemampuan biomotorik, meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, ketepatan, stamina, koordinasi dan power; 3) sikap dasar tubuh yang baik; dan 4) semangat (Amat Komari: 2008:19). Unsur-unsur tersebut harus selalu dibina dan dilatih agar dapat tumbuh dan berkembang sesuai dengan pola kekhususan gerak dari nomor atau cabang yang akan dipelajari. Sedangkan, Menurut Ismaryati (2006, 59), faktor yang mempengaruhi kecepatan yaitu *power* otot tungkai.

Lari sprint 100 meter merupakan nomor lari jarak pendek, dimana pelari harus berlari dengan sekencang-kencangnya dalam jarak 100 Meter. Seperti yang dikemukakan di atas untuk mendapatkan hasil yang

maksimal maka unsur-unsur yang menunjang kemampuan lari *sprint* 100 meter harus selalu dilatih dan dibina berdasarkan pola kekhususan yang ada di dalam lari *sprint* 100 meter itu sendiri. Dalam bukunya Yoyo Bahagia, Ucup Y, adang S (2000:12) kecepatan lari ditentukan oleh panjang langkah (*stide length*) dan frekuensi langkah (*stide frequency*). Selanjutnya Yoyo mengemukakan bahwa panjang langkah dipengaruhi oleh panjang tungkai. Menurut Eddy Purnomo (2007: 30), prestasi sprint ditentukan oleh panjang langkah dan frekuensi langkah. Panjang langkah dipengaruhi oleh kekuatan, teknik, kelenturan dan daya tahan. Frekuensi langkah dipengaruhi oleh koordinasi, teknik, kelenturan dan daya tahan.

Lari *sprint* 100 meter merupakan salah satu mata pelajaran Pendidikan Jasmani yang wajib diberikan kepada peserta didik, mulai dari tingkat SD bahkan sampai Perguruan Tinggi, tak terkecuali SMK N 1 Klaten. Dampak diwajibkannya mata pelajaran atletik dalam Pendidikan Jasmani membawa angin segar untuk meningkatkan motivasi siswa untuk mengikuti atletik.

SMK N 1 Klaten merupakan Sekolah Menengah Kejuruan dengan menggunakan KTSP (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan), di dalam KTSP Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani memuat 7 materi, antara lain: 1). Permainan dan Olahraga; 2). Aktivitas pengembangan; 3). Senam; 4). Aktivitas ritmik; 5). Akuatik; 6). Aktivitas diluar Sekolah dan 7). Pendidikan Kesehatan. Lari *sprint* 100 meter termasuk ke dalam materi Atletik yang merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diajarkan

dalam KTSP, yang mana dalam materi KTSP termasuk dalam kategori Permainan dan Olahraga.

Lari bergerak maju ke depan yang dilakukan dengan cepat, karena adanya menolak tanah oleh ujung kaki terhadap tanah yang dilakukan dengan mengais. Untuk mencapai kecepatan tinggi diperlukan *power* otot tungkai. Pelari memiliki teknik lari harus didukung oleh *power* otot tungkai. *Power* merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan dan merupakan dasar dalam setiap melakukan aktivitas (Petunjuk Praktikum Fisiologi, 2009:45). Pada saat mendorong tanah, tungkai harus benar kuat, sehingga gaya dorong ke belakang yang dihasilkan juga besar. Gaya yang dihasilkan diubah menjadi gerakan maju dengan kecepatan gerak yang tinggi hal ini berarti makin cepat gerakan tungkai yang diayunkan ke depan secara bergantian akan mempengaruhi kemampuan sprint.

Berdasarkan pengamatan peneliti selama KKN PPL di SMK N 1 Klaten, dari tahun ke tahun kemampuan lari *sprint* mengalami kemunduran padahal guru yang mengajar dan teknik yang diajarkan dalam kelas sewaktu melaksanakan pembelajaran juga sama, tetapi sampai sekarang kemampuan lari *sprint* siswa SMK N 1 Klaten Jurusan Akuntansi belum mengalami peningkatan seperti tahun yang dulu. Dalam hal ini, dengan adanya *power* otot tungkai diharapkan kemampuan lari *sprint* 100 meter mendapatkan hasil yang baik. Apalagi seseorang yang memiliki *power* otot tungkai yang kuat dalam berlari bisa memperoleh kecepatan yang maksimal. Hal ini akan lebih mendukung dalam kemampuan lari

*sprint* 100 meternya. Namun dengan kondisi yang demikian pada kenyataannya sumbangan masih sangat minim sekali untuk olahraga berprestasi, khususnya untuk lari *sprint* 100 M. Hal ini menjadi tantangan bagi para guru pendidikan jasmani khususnya untuk mengembangkan kemampuan fisik peserta didik, sehingga mampu mengembangkan potensi tiap siswa.

Dari rangkaian uraian di atas penulis tertarik untuk mengulas tentang apakah benar faktor *power* otot tungkai berpengaruh dengan kemampuan lari *sprint* 100 meter di SMK N 1 Klaten Jurusan Akuntansi. Lalu seberapa besar sumbangan yang diberikan *power* otot tungkai terhadap keberhasilan lari *sprint* 100 meter? Mengingat di SMK N 1 Klaten belum pernah diadakan penelitian mengenai hubungan *power* otot tungkai dengan lari *sprint* 100 meter, maka hal ini lebih menambah ketertarikan penulis untuk melakukan penelitian di SMK N 1 Klaten. Dengan diadakannya penelitian tersebut diharapkan akan bermanfaat bagi keberhasilan Sekolah khususnya dalam lari *sprint* 100 meter.

## **B. Identifikasi Masalah**

1. Belum diketahui faktor-faktor yang menentukan kecepatan lari *sprint* 100 meter.
2. Kemampuan lari jarak pendek (*sprint*) 100 meter siswa SMK N 1 Klaten Jurusan Akuntansi yang mengalami penurunan.

3. Belum diketahui hubungan antara *power* otot tungkai dengan kemampuan lari jarak pendek (*sprint*) 100 meter siswa SMK N 1 Klaten Jurusan Akuntansi.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas serta adanya keterbatasan waktu, biaya, tenaga, dan kemampuan peneliti maka di dalam penelitian ini perlu kiranya diberikan pembatasan permasalahan. Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi tentang hubungan antara *power* otot tungkai dengan kemampuan lari jarak pendek (*sprint*) 100 meter siswa SMK N 1 Klaten Jurusan Akuntansi.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah di atas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Apakah terdapat hubungan antara *power* otot tungkai dengan kemampuan lari jarak pendek (*sprint*) 100 meter siswa SMK N 1 Klaten Jurusan Akuntansi?

### **E. Tujuan**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan sebagai berikut: Untuk mengetahui hubungan antara *power* otot tungkai dengan kemampuan lari jarak pendek (*sprint*) 100 meter siswa SMK N 1 Klaten Jurusan Akuntansi.

### **F. Manfaat**

#### **1. Manfaat Teoritik**

Kegunaan teoritis adalah kegunaan bagi ilmuwan. Untuk itu kegunaan teoritis penelitian ini adalah:

- a. Diharapkan informasi yang digali bermanfaat bagi ilmuan di bidang olahraga untuk mengembangkan konsep dasar dalam rangka meningkatkan prestasi olahraga terutama dalam cabang olahraga atletik
- b. Bagi peneliti lain diharapkan terangsang untuk meneliti secara mendalam tentang masalah yang berhubungan dengan cabang olahraga atletik yang belum terjangkau dalam penelitian.

## 2. Manfaat Praktik

### a. Bagi siswa,

Agar siswa dapat meningkatkan pengetahuan tentang lari jarak pendek (*sprint*) 100 meter sehingga dapat dijadikan pembandingan atau langkah kedepannya.

### b. Bagi guru penjasorkes

Sebagai sarana untuk keberhasilan tugas dalam mengembangkan kemampuan siswa dalam lari jarak pendek (*sprint*) 100 meter.

### c. Bagi pihak sekolah

Sebagai bahan pertimbangan dalam meningkatkan perkembangan kemampuan siswa, khususnya pada peningkatan hasil lari jarak pendek (*sprint*) 100 meter